Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Тольяттинский социально-экономический колледж»

ЭП
ГБПОУ
ТСЭК
2024-04-
24 10:
29:24

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«социально-гуманитарный цикл»
основной образовательной программы подготовки
специалистов среднего звена
38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Тольятти, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.04.2022 № 257, с учетом примерной основной образовательной программы утвержденной протоколом ФУМО по УГПС 38.00.00 Экономика и управление (Протокол 38.02.03/1-30.04.2022).

Рабочая программа разработана в соответствии с Положением и шаблоном, утвержденном в государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж». Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Организация- разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж».

Составитель:
Л.М.Писяева, старший методист ГБПОУ «ТСЭК».

РАССМОТРЕНО Методистом отделения информационно-технологических и экономических специальностей «04» марта 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директором ГБПОУ «ТСЭК» Приказ № 08-01/79 от 15.04.2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**16**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**19**
ПРИЛОЖЕНИЕ	**20**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС (ПООП) по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.03 Операционная деятельность в логистике.

1.2.Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающимися осваиваются элементы компетенций, формируются личностные результаты:

Код	Наименование результата обучения и воспитания
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ЛР 7.	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности
ЛР 8.1.	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп.
ЛР 8.2.	Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства
ЛР 9.1.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 9.2.	Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

Базовая часть

Уметь:

Код	Наименование результата обучения
У1.	Организовывать работу коллектива и команды
У2.	Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
У3.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления

	здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Знать:

Код	**Наименование результата обучения**
З1.	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
З2.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З3.	Основы здорового образа жизни
З4.	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности
З5.	Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Вариативная часть[1]

НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО

[1]*Если имеется. В случае отсутствии вариативной части, пишется «НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО»*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**124**
Объем образовательной программы во взаимодействии с преподавателем	**124**
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	108
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
контрольная работа	не предусмотрено
Самостоятельная работа	не предусмотрено
Промежуточная аттестация в форме зачет/ зачет/ зачет/дифференцированный зачет	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины <u>СГ.04 «Физическая культура»</u>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы, коды личностных результатов реализации программы воспитания
1	**2**	**3**	**4**	
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		**2**		
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	**Содержание учебного материала**	**2**		
	1. Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося	2	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.

		в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры			
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		не предусмотрено		
	Контрольные работа		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Раздел 2. Легкая атлетика			**22**		
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в	**Содержание учебного материала:**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		

длину с места, с разбега	1.	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	2	ЛР 9.2., ЛР 11.
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала:**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала:**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**6**		
	1.	Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	6	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Раздел 3. Волейбол			**26**		
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**4**		
	1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**		ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**4**		
	1. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**2**		
	1. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	2	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**2**		
	1. Отработка навыков судейства в волейболе	2	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**6**		
	1. Выполнение передачи мяча в парах	2	2	

	2.	Игра по упрощённым правилам волейбола	2		
	3.	Игра по правилам	2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Раздел 4. Баскетбол			**24**		
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**				
	Лабораторные работы		не предусмотрено		ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1.
	Практические занятия		**4**		
	1.	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей,	4	2	

		плечевого пояса, ног.			ЛР 9.2., ЛР 11.
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	2	
	2.	Игра по правилам.	2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2	2	
	2.	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка».	2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Раздел 5. Гимнастика			**10**		
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Отработка строевых приёмов.	4	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**2**		
	1.	Отработка техники акробатических упражнений.	2	2	

	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**2**		ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	1. Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**2**	2	
	1. Выполнение комплекса ОРУ	1		
	2. Контроль комбинации по акробатике	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		**24**		
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**2**		
	1. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрено		
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**			ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	**6**		
	1. Отработка подач.	6	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**6**		
	1.	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	6	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**				ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**10**		
	1.	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	4	2	
	2.	Контроль техники подач, ударов справа, слева.	3		
	3.	Контроль техники игры: одиночные, парные игры.	3		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			**8**		
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**		**4**		ОК 04, ОК 08, ЛР 7., ЛР 8.1., ЛР 8.2., ЛР 9.1. ЛР 9.2., ЛР 11.
	1.	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.	2	2	
	2.	Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования	2		

		профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП			
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		**4**		
	1.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	2	
	2.	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено		
Курсовой проект (работа)			не предусмотрено		
Промежуточная аттестация			**8**		
Всего:			**124**		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный:

– оборудованными раздевалками;

– спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита

или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

– техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением; музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.]- Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5- 4468-9406-2 - Тескт:непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

3.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/469681

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342

4. Электронно-библиотечная система Znanium [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://znanium.com/

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики:

учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475602.

3.3 Общие требования к организации образовательного процесса

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий с целью формирования и развития общих компетенций, профессиональных навыков обучающихся.

Освоению программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура должно предшествовать изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОД. 09Физическая культура.

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытом стадионе широкого профиля:.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	***Критерии оценки***	***Методы оценки***
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	– обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; – понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	– обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; – выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Тема учебных занятий	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	2	Работа в парах.	ОК 04, ОК 08,
2.	Тактика игры в защите и нападении	2	Работа в группах	ОК 04, ОК 08,
3.	Передачи мяча. ОФП	2	Работа в малых группах	ОК 04, ОК 08,

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением; .	
БЫЛО	**СТАЛО**
Основание: Подпись лица внесшего изменения	